

家天地季訊

2024年
7月-9月



社會福利署
Social Welfare Department

南沙田綜合家庭服務中心

新界沙田上禾輦路1號
沙田政府合署8樓

活動查詢電話：2158 6584 / 2158 6717
詢問處電話：2158 6593

2024年
7-9月
活動快訊

小組 / 活動

- 每一個家天地會員最多可選報3項活動
- 截止報名：2024年6月5日(以郵戳為準)
- 公佈結果：2024年6月13日

請留意撞期活動，不要重覆報名：

04.09.2024	正向歌曲研習班	中式繩結班
11.09.2024	長者記憶力及健康知多啲	中式繩結班

注意事項

各位「家天地」會員：
為保障各位會員的個人私隱，會員報名參加活動時，必須填寫正確會員號碼，中心於公佈中籤名單時，亦以此作顯示。另外，如發現報名表格上資料不全，是次報名將會失效，敬請留意。

會員可選擇親臨本中心或以掃描二維碼的方式，於活動抽籤日翌日查閱抽籤結果；如有活動剩餘名額，會員需於本中心進行報名手續，名額先到先得。

敬請各位會員配合以上安排。



續証事宜

各位「家天地」會員：
「家天地」將於2024年7月2日至2024年12月31日辦理會員續證手續，歡迎大家郵寄或親身遞交「家天地會員申請表」(毋須相片)。新會員證將統一於12月郵寄發放，手續完成後可到本中心換領紀念品乙份。如有家庭成員未登記成為會員，亦歡迎一同遞交資料辦理手續。續証後，大家可繼續使用沙田區「家天地」的設施及參加我們舉辦的活動，亦可免費收到所屬中心的「家天地季訊」乙份。



家天地活動

齊齊DIY手工棍

(活動編號: EP17)

內容：由義務導師教導參加者製作手工棍，讓參加者認識製作手工棍的過程，從而提升自信心。

對象：18歲或以上家天地會員

名額：8人

日期/時間：03.07.2024 (星期三)
上午 10:30 - 上午 11:30

地點：本中心活動室

負責社工：郭詠怡姑娘

防火安全意識講座

(活動編號: EP18)

內容：火警不時發生，透過是次講座，讓參加者提高防火安全意識，遇上火警時能適當應變。

對象：18歲或以上家天地會員

名額：15人

日期/時間：10.07.2024 (星期三)
上午 10:30 - 上午 11:30

地點：本中心活動室

負責社工：郭詠怡姑娘

備註：活動與香港消防處合辦。

健康講座：正視肩膊痛

(活動編號: EP19)

內容：透過示範肩部運動認識肩部的護理及減低關節僵硬的方法，減低長者因痛症而引起的生活壓力。

對象：18歲或以上家天地會員

名額：18人

日期/時間：17.07.2024 (星期三)
上午 10:00 - 上午 11:00

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘

備註：1. 活動與衛生署合辦；
2. 健康服務註冊護士：劉嘉茵護士/陳雪如護士。

睡眠習慣轉變講座

(活動編號: EP20)

內容：透過是次講座，提升參加者對睡眠習慣的認識，從而改善睡眠質素、促進身心健康。

對象：18歲或以上家天地會員

名額：25人

日期/時間：23.07.2024 (星期二)
下午 2:30 - 下午 3:30

地點：本中心活動室

負責社工：郭詠怡姑娘

備註：活動與新生精神康復會安泰軒合辦。

捕夢網製作

(活動編號: EP21)

內容：透過製作捕夢網掛飾，讓參加者學習親手製作小手工，培養興趣，促進身心健康。

對象：18歲或以上家天地會員

名額：10人

日期/時間：13.08.2024 (星期二)
上午 10:00 - 上午 11:30

地點：本中心活動室

負責社工：伍潔儀姑娘

花團錦簇-Smart Kids 2024園藝活動

(活動編號: EP22)

內容：透過簡單園藝活動增進親子互動，從而建立更親密的親子關係。

對象：1. Smart Kids 2024小組參與者 或
2. 18-36個月幼兒及其家長

名額：10對親子

日期/時間：15.08.2024 (星期四)
上午 10:30 - 中午 12:00

地點：本中心活動室

負責社工：鍾靖雯姑娘 及 蘇慧嘉姑娘

備註：1. 由本中心社工轉介之親子優先。
2. 已報名Smart Kids 2024小組的會員毋須報名此活動。

暢遊薄靄林牧場

(活動編號: EP23)

內容：透過參觀活化後的古蹟——前牛奶公司高級職員宿舍，了解昔日牧場運作，牛奶工人的故事，館藏及擠奶體驗，啟發大家思索當中隱含的華洋共處，與大自然共生的工農業發展。

對象：6歲或以上家天地會員

名額：30人

日期/時間：20.08.2024 (星期二)
上午 9:00 - 下午 1:00

地點：薄扶林牧場

集合及解散：集合地點：沙田政府合署地下
集合時間：上午 9:00
出發時間：上午 9:15 (逾時不候)
解散地點：沙田政府合署地下

負責社工：伍潔儀姑娘

中秋摺紙工作坊

(活動編號: EP24)

內容：透過義務導師在中秋佳節教導摺紙的方法，製作精美的中秋擺飾，感受中秋的團圓氣氛。

對象：18歲或以上家天地會員

名額：10人

日期/時間：09.09.2024 (星期一)
上午 10:00 - 上午 11:30

地點：本中心活動室

備註：伍潔儀姑娘

正向好聲音2

(活動編號: EP25)

內容: 參加者透過歌唱比賽的形式，演繹一些勵志和治癒心靈的歌曲，分享歌詞所帶出的正向訊息，從而達致互相鼓勵及發展正向思想的目的。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 10人

日期/時間: 25.09.2024 (星期三)
上午 10:30 - 中午 12:00

地點: 本中心活動室

負責社工: 鄭惠萍姑娘

備註: 參加者必須於活動前兩星期提供選擇的歌曲給負責社工作批核，否則會取消參加資格。

輕鬆歌唱會知音2A

(活動編號: EG10)

內容: 透過學習不同歌唱和淺談生活鎖事，舒緩日常生活的壓力，從而回復好心情，達致心境舒暢。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 15人

日期/時間: 02.07.2024, 09.07.2024,
16.07.2024 及 23.07.2024
(逢星期二, 共4節)
上午 9:15 - 上午 10:15

地點: 本中心活動室

負責社工: 郭詠怡姑娘

備註: 1. 參加者只可報名A組或B組，不能重覆報名；
2. 小組以清唱為主。

輕鬆歌唱會知音2B

(活動編號: EG11)

內容: 透過學習不同歌唱和淺談生活鎖事，舒緩日常生活的壓力，從而回復好心情，達致心境舒暢。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 15人

日期/時間: 02.07.2024, 09.07.2024,
16.07.2024 及 23.07.2024
(逢星期二, 共4節)
上午 10:30 - 上午 11:30

地點: 本中心活動室

負責社工: 郭詠怡姑娘

備註: 1. 參加者只可報名A組或B組，不能重覆報名；
2. 小組以清唱為主。

手鍊飾物製作

(活動編號: EG12)

內容: 由義務導師教導，運用手工材料，製作個人風格的飾物，創造自我的風格，增強自信。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 8人

日期/時間: 02.07.2024 及 04.07.2024
(星期二及星期四, 共2節)
下午 2:30 - 下午 4:35

地點: 本中心活動室

負責社工: 伍潔儀姑娘



Smart Kids 2024

(活動編號: TG4)

內容: 1. 英語遊戲班 (由“陳校長免費補習天地”) 提供外籍導師帶領)；

2. 親職管教分享：認識幼兒心智發展，提升管教技巧；

3. 家居遊戲：透過互動遊戲提升親子關係，加強互動。

對象: 18 - 30個月幼兒及其家長 (低收入家庭)

名額: 8對親子

日期/時間: 27.06.2024, 04.07.2024, 11.07.2024,
18.07.2024, 25.07.2024 及 01.08.2024
(逢星期四, 共6節)
上午 10:30 - 中午 12:45

地點: 本中心活動室

負責社工: 鍾靖雯姑娘 及 蘇慧嘉姑娘

備註: 1. 由本中心社工轉介之親子優先。
2. 建議參加者另外出席15.08.2024的“花團錦簇 - Smart Kids 2024園藝活動”。

中醫養生小組

(活動編號: EG13)

內容: 由註冊中醫師分享以中醫角度認識失眠及夏秋的養生方法，藉以對健康保養的關注。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 20人

日期/時間: 03.07.2024 及 05.07.2024
(星期三及星期五，共2節)
上午 10:00 - 中午 12:05

地點: 本中心活動室

負責社工: 伍潔儀姑娘

無縫環保袋DIY

(活動編號: EG16)

內容: 用舊衣物自製個人特色的無縫環保袋，享受創作帶來的樂趣及滿足感，提升自信心。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 8人

日期/時間: 21.08.2024 及 27.08.2024
(星期三及星期二，共2節)
上午 10:00 - 中午 12:05

地點: 本中心活動室

負責社工: 郭惠文姑娘

備註: 1. 可自備棄置的舊衣物。

蚊磚DIY

(活動編號: EG14)

內容: 透過DIY蚊磚，在製作過程中舒緩生活壓力，製成品既實用亦可作家居擺設。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 8人

日期/時間: 24.07.2024 及 31.07.2024
(逢星期三，共2節)
上午 10:00 - 中午 12:05

地點: 本中心活動室

負責社工: 郭惠文姑娘

正向歌曲研習班

(活動編號: EG17)

內容: 透過與參加者一同唱詠一些勵志和治癒心靈的歌曲，分享和討論歌詞中所帶出的正向訊息，從而達致互相鼓勵及發展正向思想的目的。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 8人

日期/時間: 28.08.2024 及 04.09.2024
(逢星期三，共2節)
上午 10:00 - 中午 12:00

地點: 本中心活動室

負責社工: 鄭惠萍姑娘

長者記憶力及健康知多啲

(活動編號: EG15)

內容: 透過講座及小組活動，增強長者處理記憶問題及維持健康膽固醇的有效方法，建立美好的樂齡生活。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 10人

日期/時間: 14.08.2024 及 11.09.2024
(逢星期三，共2節)
上午 10:00 - 中午 12:05

地點: 本中心活動室

負責社工: 郭惠文姑娘

備註: 1. 活動與衛生署合辦；
2. 健康服務註冊護士：劉嘉茵護士/陳雪如護士。

中式繩結班

(活動編號: EG18)

內容: 透過學習中式繩結的結法，讓參加者領略中國手藝的製作，認識中華文化，培養興趣。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 8人

日期/時間: 04.09.2024 及 11.09.2024
(逢星期三，共2節)
上午 10:00 - 中午 12:05

地點: 本中心活動室

負責社工: 伍潔儀姑娘

中式彩燈製作

(活動編號: EG19)

內容: 透過學習製作中式彩燈，培養參加者對中式手藝的興趣及技術，並加強對中國文化的認識。

對象: 18歲或以上家天地會員

名額: 8人

日期/時間: 24.09.2024 及 26.09.2024
(星期二及星期四，共2節)
下午 2:30 - 下午 4:35

地點: 本中心活動室

負責社工: 伍潔儀姑娘

2024年7-9月小組及活動報名安排：

1. 每一個「家天地」會員**最多可選報3項活動**，如發現選報多於3個活動及小組 (除特別註明外)，其今季的報名資格將被取消。
2. 請於**2024年6月5日或之前**，將填妥的報名表以隨附的中心郵籤並**貼上足夠郵費寄回 (日期以郵戳為準，欠郵資的信件恕不接受)或交回中心的收集箱**。
3. 報名表可到本中心索取。
4. 中心將於2024年6月12日抽出各項活動的中籤者，結果將於翌日張貼於中心內。會員可選擇以親臨本中心，或以掃描二維碼的方式查閱抽籤結果；亦可致電活動查詢電話 (2158 6584 / 2158 6717) 詢問結果；各中籤者亦會有專人於活動舉行最少一星期前再次確認。如沒有中籤者則不會再作通知。
5. 如活動仍有剩餘名額，會員可於2024年6月13日開始到本中心報名，名額先到先得，恕不預留。
6. 請珍惜活動名額，如未能出席請儘早通知本中心。



報名須知

1. 本中心活動只限持有有效的「家天地」會員證會員報名。如需續證/未有「家天地」會員證者，請儘早辦理相關手續。
2. 18歲以下人士如欲參加本中心戶外活動，必須家長陪同 (特別註明者除外)。另外所有以家庭為對象的活動，必須多於一名家庭成員一同報名參加。
3. 參加者出席所有小組及活動時必須出示有效會員證。
4. 活動一經報名，名額不可轉讓或轉售他人，否則將被取消資格。如有需要，職員可要求參加者出示身份證明文件以作核實。
5. 除特別註明外，所有活動不設「託兒」服務。
6. 所有活動免費。
7. 本中心保留報名事宜之最終決定權。



活動取消安排

- 如因天氣惡劣、參加者人數不足等特別情況，本中心將會考慮取消活動，請各參加者留意本中心的特別宣佈。

退出服務方法

- 會員有效日期印於會員證上，現時會員證有效期至2024年12月31日，其會員資格將在有效期後自動取消。
- 由2024年7月1日或之後申請入會的會員，其有效期至2027年12月31日。

免責聲明

- 請參加者提供正確的個人資料，作本中心核實身份及聯絡之用。資料 對保密。
- 個別活動會有體力消耗或危險，請參加者考慮自己的能力及身體狀況，決定是否適合參加此類活動。
- 患有心臟病、氣管問題或其他敏感症狀人士，在參加戶外活動時須留意當日天氣情況及空氣污染指數。
- 請參加者準時出席各活動，逾時恕不等候。
- 本中心保留活動安排之最終決定權，參加者不得異議。

上述事項如有任何變動，以本中心最後之公佈為準，恕不另行通知。

家天地 報名手續及申請入會須知



- 申請人請帶同家庭成員身份證明文件及近照一張親臨本中心填寫申請表格，費用全免。
- 申請人須為香港居民。18歲以下申請者必須由家長或監護人陪同申請成為會員。

星期日及公眾假期休息

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 - 下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:00 - 下午 5:00	✓	✓	✓	✗	✗	✓
下午 2:00 - 晚上 8:00	✗	✗	✗	✓	✓	✗



惡劣天氣下中心活動/小組安排措施



	中心開放	室內活動	戶外活動	備註
黃色暴雨訊號	✓	✓	✗	1) 在戶外活動進行時改掛3號或以上風球、黃色、紅色、黑色暴雨警告，本中心將即時取消所有戶外活動，並盡快安排參加者返回本中心。
紅色暴雨訊號	✓	暫停	✗	
黑色暴雨訊號 (備註4)	✓	暫停	✗	2) 在戶外活動進行前兩小時仍懸掛3號或以上風球、黃色、紅色、黑色暴雨警告，所有戶外活動將會取消。
雷暴警告	✓	✓	陸上活動☎ 水上活動✗	3) 除上述惡劣天氣下之活動安排外，個別活動可能會按實際的天氣情況而作出特別安排，請各參加者注意。
1號戒備訊號	✓	✓	陸上活動✓ 水上活動✗	4) 如黑色暴雨警告在中心開放前發出，中心將不會開放，直至黑色暴雨取消後兩小時內重開。但如果黑色暴雨警告在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。
3號戒備訊號	✓	✓	✗	
8號烈風或暴風訊號	暫停	暫停	✗	5) 受颱風、暴雨或雷暴影響而未能舉行的活動，本中心職員會盡快再作出安排。
✓ 照常 ✗ 取消	☎ (2158 6584 / 2158 6717)			

上述事項如有任何變動，以本中心最後之公佈為準，恕不另行通知。

本中心的會員亦可同時使用本署沙田區其他「家天地」的設施及參加有關中心舉辦的活動。

本署沙田區其他「家天地」的地址及電話：

北沙田綜合家庭服務中心：新界沙田禾輦邨厚和樓4樓平台403-416室 (電話：3168 2906)

南馬鞍山綜合家庭服務中心：新界沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心1樓及5樓 (電話：3579 8654)

北馬鞍山綜合家庭服務中心：新界沙田馬鞍山耀安邨耀欣樓地下 (電話：2691 6499)



(中心郵籤) (如郵寄，請剪下並貼於信封上)

社會福利署 南沙田綜合家庭服務中心
地址：新界沙田上禾輦路1號沙田政府合署8樓

(活動報名)

家天地季訊

「印刷品」